

Guía para el paciente activo

Enfermedades cardiovasculares

Dirección

Dr. Ignacio C. Sagardoy Valera. Director Ejecutivo Médico Sanitas

Dra. María Sáinz Martín. Presidenta Fundación de Educación para la Salud.
FUNDADEPS

Dirección científica

Dr. Philippe Paul. Departamento de Planes de Salud y HD. Sanitas

Dra. Clara M.^a Esteban. Departamento de Planes de Salud y HD. Sanitas

Dr. Marcello Tavella. Programa de Prevención del Infarto. Universidad de la Plata. Argentina

Dr. Gabriel Tarducci. Programa de Prevención del Infarto. Universidad de la Plata. Argentina

Equipo técnico (PPA)

FUNDADEPS

Dña. Rosa M.^a Gacimartín

Dña. Josefina Albujar

Dña. Virginia Ceballos

Dña. Laura Gómez

(FEOP) UNED

Dña. Elvira Repetto

Dña. Dolores Cadierno

D. Mario Pena

Dña. Paz Rivilla

Dña. Encarna Villalba

Supervisión técnica

D. Antonio Merino y D. Hernán Díaz

Edición, diseño y maquetación: Departamento de Edición Especial de Ediciones SM y Estudio SM

Ilustración: Félix Moreno

Fotografía de cubierta: Sanitas

© SANITAS, 2009

Depósito Legal:

Impreso en España / *Printed in Spain*

Depósito legal: M-29111-2009

Imprime: Din Impresores, S.L.

Queda prohibida su reproducción total o parcial y su venta.

Prólogo	4
Introducción	5
Parte I: Formarse y curarse en salud	
Salud frente a enfermedad	8
• Cap. 1 Las enfermedades vasculares (ECV y ACV)	8
• Cap. 2 Tratamiento y abordaje de las enfermedades vasculares: intervenciones, fármacos y hábitos saludables	30
Parte II: Las competencias socioemocionales	
Autoconocimiento, motivación y emoción	48
• Cap. 3 Autoestima y motivación frente a las enfermedades crónicas	48
• Cap. 4 Nuestras emociones frente a las ECV	60
Comunicación y habilidades sociales	70
• Cap. 5 La importancia de la comunicación en el entorno del paciente	70
• Cap. 6 Habilidades sociales y resolución de conflictos con el entorno del paciente con ECV	76
Parte III: Adenda	84
• Bibliografía	84
• Recursos en línea	90
• Glosario de términos	94

Prólogo

La salud es un estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solo ausencia de enfermedad o discapacidad (OMS). De ahí la importancia de la prevención, de pensar y reconocer la implicación de nuestra actividad diaria en la salud. Es decir, hacernos con las pautas saludables que nos permitan sobrellevar cualquier tipo de enfermedad del mejor modo posible, convertirnos en “pacientes activos” y buscar la participación en la toma de decisiones sobre nuestra propia salud.

Estudios recientes muestran que los pacientes que tienen toda la información relativa a sus dolencias padecen menos tensión y tienen más posibilidades de recuperarse antes que los que no disponen de ella. Poseer toda la información sobre la enfermedad que nos afecta no significa que con ello vayamos a curarnos, pero sí ayuda a sobrellevar la patología, lo cual, en el caso de las enfermedades crónicas, es fundamental.

Sanitas, pionera en España con su Escuela de Pacientes, introduce el Programa Paciente Activo, iniciativa innovadora cuyo objetivo es formar a pacientes sobre el manejo y la gestión de las enfermedades crónicas, tanto desde un punto de vista clínico como en su entorno más cercano, con la finalidad de aportar herramientas de ayuda en el manejo personal de su enfermedad.

Esta guía, que Sanitas ofrece a sus clientes, pretende ser una herramienta básica, dentro del Programa Paciente Activo, para ayudar a los pacientes que sufren una enfermedad cardiovascular, a gestionarla personalmente, a tomar decisiones importantes teniendo toda la información disponible en el momento actual y, en definitiva, a participar de forma activa en mejorar su calidad de vida, objetivo primordial que Sanitas quiere ofrecer a sus clientes. Los contenidos que se presentan en esta guía han sido elaborados bajo la supervisión de la Dirección Médica de la compañía y con la colaboración de profesionales expertos en las materias desarrolladas.

Introducción

Hasta hace poco tiempo, la investigación sobre las enfermedades vasculares se había centrado en el ámbito médico-biológico. Sin embargo, hoy podemos afirmar que tanto los factores biológicos como los psicológicos y sociales están implicados en la génesis y el desarrollo de la enfermedad.

En la IX Conferencia Internacional sobre Educación para la Salud, la Dra. Kornelia Kotseva (National Heart Institute, Londres) señalaba que la mayoría de los pacientes coronarios en Europa no alcanzan las metas para la tensión arterial ni los objetivos para el colesterol, a pesar del aumento en el tratamiento profiláctico con medicamentos. La terapia con un fármaco, sin abordar las causas subyacentes de la enfermedad, no puede lograr los beneficios globales de la prevención. El tratamiento farmacológico siempre debe ir de la mano de la intervención profesional sobre el estilo de vida. Estos datos ponen de manifiesto que son muchos los pacientes que tienen dificultades en el manejo y el tratamiento de su enfermedad.

Europa sigue sin encontrar la forma de alcanzar las metas en prevención secundaria, mientras que cada año fallecen 4,5 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, una cifra que representa el 42% del total de las muertes. Pese a las campañas de prevención y la disponibilidad de nuevos y eficaces tratamientos para dejar de fumar, alrededor de una quinta parte de los pacientes coronarios sigue fumando. Además, el sobrepeso y la obesidad avanzan de forma espectacular, de manera que el

aumento de peso y la distribución de la grasa corporal disparan el riesgo cardiovascular en la población general.

Las estadísticas muestran lo difícil que es cambiar los comportamientos en la edad adulta, y también la escasa atención prestada a la prevención, incluso en los pacientes con enfermedad cardíaca comprobada.

Cada vez son más los profesionales, así como la evidencia científica, que señalan la imperiosa necesidad del apoyo profesional para cambiar los estilos de vida y lograr un manejo más eficaz de los factores de riesgo; dar una receta no es suficiente. Los pacientes necesitan comprender la naturaleza de su enfermedad y la forma de manejarla. Esto solo puede conseguirse a través de un amplio programa de prevención y rehabilitación.

Saber más...



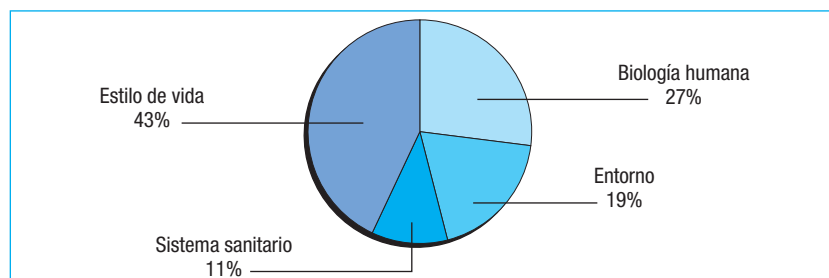
EUROASPIRE es una encuesta de salud cardiovascular que realizó el seguimiento de pacientes isquémicos en 15 países europeos. En la III edición de EUROASPIRE, el investigador David Wood (Imperial Collage, Londres) señala que solo un tercio de los pacientes pudo acceder a alguna forma de rehabilitación cardíaca, cuando la evidencia científica demuestra que tales programas ayudan a reducir el riesgo de recurrencia de la enfermedad, mejoran la calidad de vida y disminuyen la mortalidad total.

Fuente: OMS, 2003 / *The Lancet*, Vol. 373.14 M., 2009.

Nuestro cuerpo está compuesto por sistemas interrelacionados, como el sistema cardiovascular, el sistema endocrino y el sistema nervioso, que a su vez están formados por células, tejidos y órganos que se relacionan entre sí. Pero el cuerpo es solo uno de los componentes de la persona; no podemos

olvidar al otro gran componente, el psicológico. Además, cada persona forma parte de un entorno mayor que incluye la familia, los amigos, la sociedad, etc. Es decir, estamos hablando de todo un conjunto de sistemas que funcionan de manera coordinada.

SALUD Y ENFERMEDAD
Peso relativo de distintos factores (Lalonde)



Organización Panamericana de la Salud, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, Washington D. C., 1978.

Por ello, cualquier perturbación en el sistema afectará a sus diferentes partes. Es decir, cuando una persona recibe el diagnóstico de un trastorno cardiovascular, se producirá un cambio bioquímico que afectará a su fisiología, y este cambio provocará un efecto en sus emociones y, a su vez, repercutirá en el entorno que rodea al paciente.

Todo esto supone una nueva concepción del paciente como un ser activo también en su enfermedad. Ahora es parte activa en la prevención y el tratamiento de la enfermedad, pero no como un héroe que gracias a su “pensamiento positivo” puede con la enfermedad, sino como una persona real con sus virtudes y defectos que se apoya en sus recursos socioemocionales para hacer frente a la enfermedad.